

Srovnej si tělo - cvičební plán č.5

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Static Back Block Squeezes
2	2	10	-	Static Back Strap Presses
3	2	10	-	Hooklying Reverse Presses Strap
4	1	-	1min	Hooklying Hands Behind Head Block
5	1	5	-	Hip Circles
6	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
7	1	-	1min	Prone Hamstring Curls Block Hold
8	1	-	1min	Static Wall
9	10	-	5s	Knee Drops
10	2	10	-	Sitting Overhead Extension Up and Down

1. Static Back Block Squeezes

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy dejte na podložku, která je vysoká tak, že máte stehna kolmo k zemi.
2. V kolenou i kyčlích je úhel 90°.
3. Mezi kolena si dejte blok.
4. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Stiskněte blok na 2-3 sekundy a povolte.
2. Uvolněte trup a paže, všechny svaly relaxují.
3. Uvědomte si, že máte ramena a lopatky stažené dolů směrem k pasu.
4. Dýchejte do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Static Back Strap Presses

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy dejte na podložku, která je vysoká tak, že máte stehna kolmo k zemi.
2. V kolenou i kyčlích je úhel 90°.
3. Nadi kolena si dejte pásek.
4. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte nohy do pásku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Uvolněte trup a paže, všechny svaly relaxují.
3. Uvědomte si, že máte ramena a lopatky stažené dolů směrem k pasu.
4. Dýchejte do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

3. Hooklying Reverse Presses Strap

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Těsně nad kolena si dejte pásek.
3. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
6. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
7. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
8. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Po celou dobu cvičení tlačte nohy do pásku.
2. Zatlačte lokty do země.
3. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
4. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
5. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Hooklying Hands Behind Head Block

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi. Mezi kolena si dejte blok.
2. Pánev je v přirozené poloze.
3. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
4. Ruce v týl, ramena stáhněte od uší dolů.

Provedení cviku:

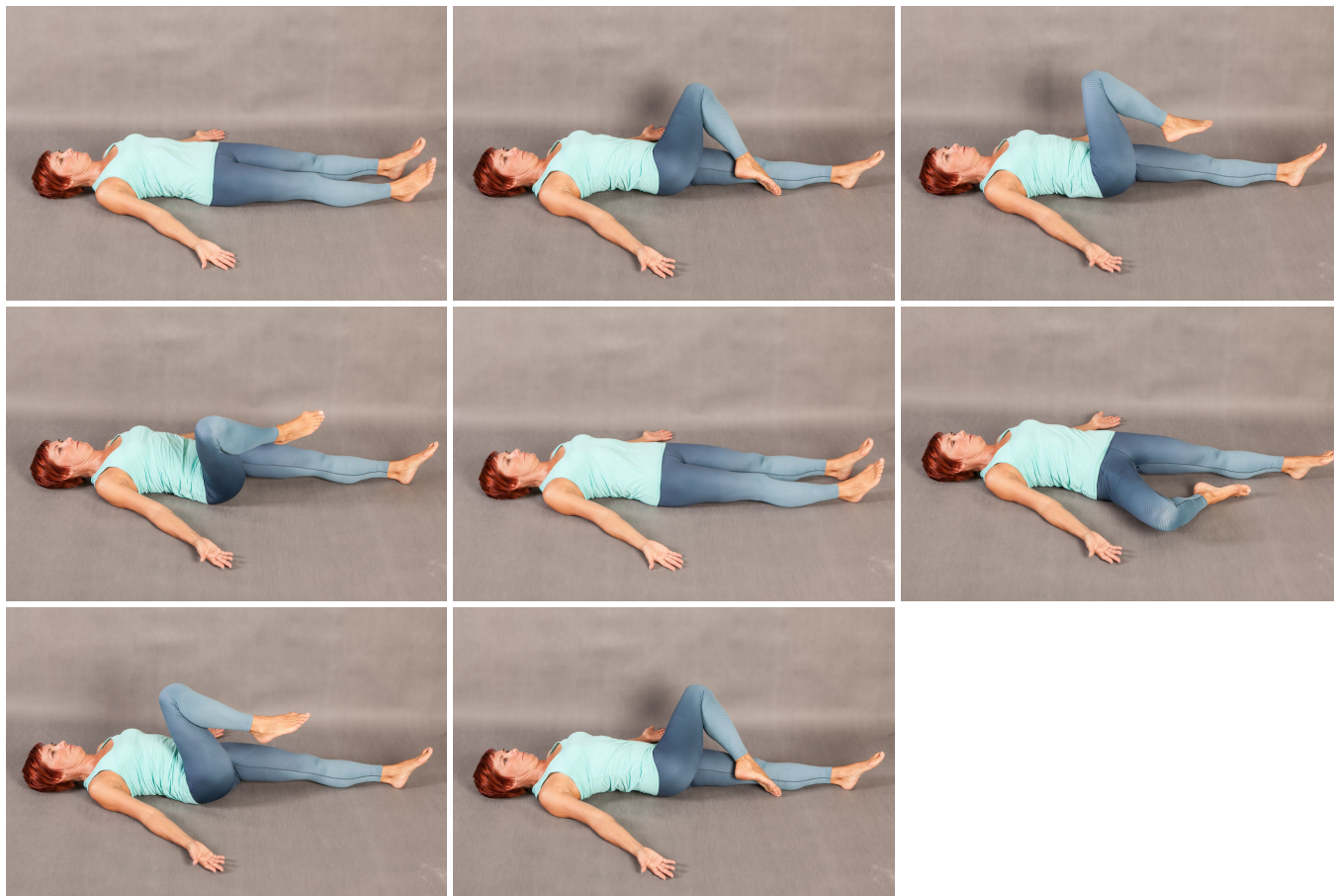
1. Stáhněte lopatky co nejvíc k sobě a dolů.
2. Zatlačte lokty do země, kolena do bloku a držte je tak po celou dobu cviku.
3. Začněte pomalu zhluboka dýchat do břicha.
4. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
5. Časem se pokuste dýchat do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

5. Hip Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pokrčte pravou nohu tak, že ji táhnete po zemi po palcové hraně, koleno jde přes levou nohu. Udělejte co největší kroužek v kyčli a položte nohu vpravo na zem. na malíkovou hranu. Po zemi ji dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.
2. Pravou nohou provádějte kroužky v opačném směru. Pravé koleno ven, noha jde po malíkové hraně. Provedte co největší kroužek v kyčli. Koleno jde přes levou nohu na palcovou hranu, položte na zem a dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.

6. Prone Hamstring Curls Block

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nártý jsou na zemi.
2. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Mezi kotníky si vložte blok.
4. Složte si dlaně pod čelo.
5. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Tlačte kotníky do bloku po celou dobu cvičení.
2. Aktivujte hamstringy a pomalu pokrčte nohy v kolenou co nejvíce.
3. Pánev volně reaguje na pohyb – čím víc jsou paty u hýždí, tím je větší zakřivení bederní páteře.
4. Hýždě jsou volně.
5. Pánev je v neutrální pozici.
6. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
7. Položte nohy zpět na zem.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

7. Prone Hamstring Curls Block Hold

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nártý jsou na zemi.
2. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Mezi kotníky si vložte blok.
4. Složte si dlaně pod čelo.
5. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Tlačte kotníky do bloku po celou dobu cvičení.
2. Aktivujte hamstringy a pomalu pokrčte nohy v kolenou co nejvíce můžete.
3. Stáhněte hýždě a zatlačte pánev do země.
4. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
5. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

8. Static Wall

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Čím blíže budou hýždě na stěně, tím lépe. Pánev musí ležet na zemi i za cenu toho, že nebudete mít zpočátku hýždě úplně u zdi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Dopněte obě nohy.
2. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ven.
4. Dýchejte do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
5. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

9. Knee Drops

Série: 10

Opakování: -

Doba trvání: 5s



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na větší šíři, než jsou kyčle.
4. Upažit, dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

1. Nádech.
2. S výdechem položte nohy vpravo, hlavu otočte vlevo.
3. Zatlačte pravou nohu do země.
4. Stáhněte levou hýždí a opatrně zatlačte levý bok dopředu.
5. Levé rameno a lopatka leží na zemi, stáhněte je od uší dolů.
6. Dýchejte do břicha.
7. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
8. Horní část těla relaxuje.
9. Časem se pokuste dýchat do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
10. Kontrolujte koleno - hýždě - rameno - lopatka - hlava - oči.
11. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

10. Sitting Overhead Extension Up and Down

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Spojte ruce dole před tělem, dlaně obraťte směrem dolů.
5. Stáhněte ramena dolů.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Tlačte ramena dolů a vzpažte.
3. Snažte se dál paže co nejvíce vzad za osu páteře. Lokty musí zůstat dopnuté.
4. Vraťte paže dolů.
5. Opakujte dle pokynů v TP.